

令和6年度 8. 9月 こんだてよていひょう

給食目標：栄養を考えて食べよう

弥生が丘小学校
若葉小学校
田代小学校
中原特別支援学校鳥栖田代分校

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		献立のメッセージ		
26 月	始業式							
27 火	ごはん	ごめ				572	22.3	368
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 8. 9月の給食目標 *		
	いわしのうめ	さとう でんぶん	いわし	うめ しそ	しょうゆ みりん	8.9月の給食目標は「栄養を考えて食べよう」です。給食はみなさんが元気に大きになれるよう、栄養や量を考えて作られています。しっかり食べて元気に過ごせる体を作りましょう。		
	きりぼしだいこんのサラダ		ハム	ほうれんそう だいこん にんじん きりぼしだいこん とうもろこし	ノオイルドレッシング			
28 水	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき	削り節 煮干し	562	24.6	309
	ごはん	ごめ				* 朝ごはん *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			毎日、朝ごはんを食べていますか？その朝ごはんに野菜はどれくらいありますか？野菜は体の調子をととのえてくれます。朝ごはんでも野菜を忘れずに食べて毎日を調子よく過ごしましょう。		
	デジブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ	しょうゆ 酒 コチジャン			
29 木	やさしいソテー	ごま あぶら		キャベツ もやし きくらげ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう	580	24.4	318
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	とりにくだんご	こまつな たまねぎ たけのこ ねぎ	からスープ しょうゆ しょうゆ 酒	* タコライス *		
	タコライス	ごめ		たまねぎ にんじん にんにく	クチャップ ソース しょうゆ	タコライスは、沖縄県の料理です。メキシコ料理の「タコス」の真を、ご飯にのせて出されたのが始まりです。ご飯と真と一緒に食べましょう。		
	(そえやさしい)	さとう あぶら	ぶたにく だいず チーズ	トマト レモン	オイスターソース 塩 こしょう			
30 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			616	23.0	307
	さけフライ	あぶら パンこ ごむぎこ	さけ		しょうゆ	* 栄養バランス *		
	れんこんきんぴら	さとう ごまあぶら ごま	さつまあげ	れんこん こんにやく にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	食べ物は、はたらきによって「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。3つの仲間をそろえると、栄養バランスが良くなり、元気な体をつくることができます。		
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	削り節 煮干し	593	21.7	320
9/2 月	ごはん	ごめ				* 昼食に負けひい食事 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			暑いときは、食欲が出ないときもありますが、1日3食、しっかり食べることで元気な体をつくるができます。赤、黄、緑の食べ物をバランスよく食べましょう。		
	やきぎょうざ	ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ほうさい しょうが にんにく	しょうゆ しょうゆ			
	ほうれんそうのごまサラダ	ドレッシング ごま	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ			
3 火	ごもくスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ	からスープ しょうゆ しょうゆ 酒 こしょう	529	22.2	287
	ちいさいコッパパン	コッパパン				* きいろの食べ物 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			黄色の食べ物には、ご飯やパン、めん類などがあります。頭の働きを良くしたり、体を動かしたりするエネルギーになります。		
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	うおそうめん ぶたにく かまぼこ あおのり	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	ソース しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	575	19.2	289
4 水	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん もも バイン りんご	しょうゆ	* あかの食べ物 *		
	ごはん	ごめ				赤の食べ物には、肉や魚、卵や牛乳などがあります。おもに体を作る働きがあり、体のあちこちで必要な栄養素です。今日もたくさん赤の食べ物を使っています。しっかり食べてください。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しろみざかなのてんぷら	ごむぎこ でんぶん あぶら	ホキ		しょうゆ	583	25.3	304
5 木	ひじきのいために	さとう あぶら	さつまあげ ひじき	こんにやく にんじん ごぼう えだまめ	しょうゆ みりん 酒	* とうがん *		
	ほうれんそうのすましじる		とうふ	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	だし しょうゆ 削り節 しょうゆ 酒 塩	とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きます。旬は夏ですが、冬まで保存ができることからこの名前がつきました。		
	ごはん	ごめ				* とうがん *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きます。旬は夏ですが、冬まで保存ができることからこの名前がつきました。		
6 金	とりのてりやき	さとう でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ しょうゆ みりん	633	22.4	283
	ごまこんぶあえ	ごま	こんぶ	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん えだまめ	しょうゆ	* にんにく *		
	とうがんのみそしる		あぶらあげ みそ	とうがん たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節	にんにくには、体を元気にする栄養が含まれています。切ったり潰したりすることでその効果が高まります。暑日もよく給食でもよく使っています。今日はカレーに使っています。		
	ポークカレー	ごめ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが	クチャップ ソース しょうゆ			
9 月	じゃがいも カレールー あぶら		ぶたにく	トマト	ワイン 塩 こしょう カレー粉	* ぎゅうにゅう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅうは、体を元気にする栄養が含まれています。切ったり潰したりすることでその効果が高まります。暑日もよく給食でもよく使っています。今日はカレーに使っています。		
	ぶたにくのスタミナいために	さとう あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん	564	25.4	303
	やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう	* ごはんをしっかり食べよう *		
10 火	とうふのすましじる		とうふ わかめ	たまねぎ えのき	だし しょうゆ 削り節 しょうゆ 酒 塩	ごはんは、勉強や元気に遊ぶためのエネルギー源になる、黄色の食べ物です。おかずだけでなく、ごはんをしっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。		
	ごはん	ごめ				638	22.3	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* みどりの食べ物 *		
	レンコンいりつくね	でんぶん パンこ さとう あぶら	とりにく	たまねぎ れんこん しょうが	しょうゆ	緑の食べ物は、野菜やきのこ、果物などです。赤や黄色の食べ物の働きを助けてくれます。また、おなかの掃除をしてくれたり、かぜを防いでくれる働きもあります。		
	くきわかめのサラダ	ドレッシング	くきわかめ かにかまぼこ	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ			
	ぶたじる	さつまいも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	煮干し 削り節			

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物					
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		献立のメッセージ			
11 水	ミルクパン	ミルクパン				621	28.0	349	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* チリコンカン *			
	チリコンカン	じゃがいも あかいんげん ひよこめめ あおえんどう さとう オリーブオイル あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ 塩 こしょう	チリコンカンは、アメリカで食べられている料理です。ひき肉や豆、トマトなどが入った煮込み料理です。ケチャップも入っているので、甘くて食べやすいです。			
	キャバツのごまサラダ	ドレッシング ごま	とりにく ひじき	キャバツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 塩				
12 木	ごはん	こめ				633	25.2	277	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 栄養バランス *			
	とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 塩	食べ物は、はたらきによって「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。3つの仲間をそろえると、栄養バランスが良くなり、元気な体をつくることができます。			
	ごもくに	さとう あぶら	さつまあげ だいず こうやどうふ	にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒				
13 金	ふのすましじる	ふ		たまねぎ ほうれんそう えのき ねぎ	だし 昆布 削り節 しょうゆ 塩	541	20.1	273	
	ごはん	こめ				* もずく *			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			もずくは、独特のぬめりと柔らかさがあり、シャキシャキとした歯ごたえが特徴の海藻です。その多くは沖縄県で生産されています。今日のもずくも沖縄県の美しいサンゴ礁と豊かな自然の中で育ったものを使っています。			
	しゅうまい	しゅうまいのかわ でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩				
	ほうれんそうのあえもの	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	もやし ほうれんそう キャバツ にんじん	しょうゆ 塩				
	もずくのみそしる		もずく とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	だし 昆布 削り節				
16 月	敬老の日								
17 火	ソースカツどん	こめ こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		しょうゆ 塩 一食とんかつソース	600	25.2	280	
	(ゆでやさい)			キャバツ ほうれんそう もやし	しょうゆ 塩	* ソースカツ丼 *			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は、ソースかつ丼です。ご飯にサラダ、トンカツを乗せてソースをかけて食べましょう。トンカツに使っている豚肉は、体を作る働きがあります。			
	みそけんちんじる	さといも あぶら	とうふ みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ	だし 昆布 削り節				
18 水	ごはん	こめ				596	24.2	277	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* なす *			
	ぶたにくとなすのみそいため	さとう あぶら ごま でんぶん	ぶたにく みそ	なす たまねぎ たけのこ ビーマン パプリカ しょうが	しょうゆ みりん 酒	なすは今の旬の食べ物です。炒め物や煮物、揚げ物などいろいろな料理に合います。皮の色はむらさき色の他に白やうすいみどり色などがあります。			
	ワントンスープ	ワントン あぶら	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	がらすープ しょうゆ 塩 塩 しょうゆ				
19 木	レモンゼリー	レモンゼリー							
	ごはん	こめ				583	23.3	336	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しらすぼし *			
	とりにくとじゃがいものにも	じゃがいも さとう あぶら	とりにく こうやどうふ	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	しらすぼしは、“ちりめんじゃこ”とも言われます。骨や歯をつよくするカルシウムがたくさん含まれています。			
20 金	ごましらすあえ	さとう ごま	しらすぼし いりたまご	こまつな キャバツ もやし	しょうゆ みりん 塩				
	ちいさいミルクパン	ミルクパン				564	24.9	324	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 野菜を食べよう *			
	なすいりミートスパゲティ	スパゲティ さとう あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ なす にんじん にんにく トマト	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン しょうゆ 塩 塩 しょうゆ	野菜には、体の調子をよくするビタミンやミネラルがたくさん入っています。小学生が一日に必要な野菜の量は250g。簡単にいっぱいを2杯分です。ご飯やお肉だけでなく、野菜も積極的にとりたいですね。			
23 月	やさいサラダ	ドレッシング	ハム	キャバツ ほうれんそう きゅうり とうもろこし	しょうゆ 塩 塩 しょうゆ				
	秋分の日の振替休日								
	24 火	ごはん	こめ				547	23.4	277
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* だいず *		
しろみぎかなのがーリック炒めやき		オリーブオイル	ホキ	にんにく	ワイン しょうゆ 塩 塩 しょうゆ	大豆は、「畑の肉」といわれ、肉や魚と同じ体をつくる「赤の食べ物」の仲間です。佐賀県内でも沢山の大豆が生産されています。今日の大豆は佐賀県でとれたものです。よくかんで食べましょう。			
ベーコンともやしのソテー		あぶら	ベーコン	もやし チンゲンサイ こんにゃく とうもろこし きくらげ	しょうゆ 酒 塩 塩 しょうゆ				
25 水	だいずとウィンナーのスープ	あぶら	ウィンナー だいず	たまねぎ えだまめ にんじん	がらすープ しょうゆ 塩 塩 しょうゆ				
	ごはん	こめ				613	24.3	285	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とりのレモンに *			
	とりのレモンに	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモン	しょうゆ しょうゆ	「とりのレモンに」は、鶏肉にかたくり粉をまぶして油で揚げ、レモン汁とさとう、しょうゆ、みりんを合わせて作ったタレをかけます。			
26 木	いそあえ	さとう	のり	キャバツ こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩	535	23.5	283	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ えのき	煮干し 削り節	* かいどう *			
	やきにくとどん	こめ あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ	やきにくのたれ しょうゆ 酒 塩	海そうには、日ごろの食事では不足しがちな、カルシウム・鉄・食物せんがいが多く含まれています。よくかんで食べましょう。			
	(サラダ)			もやし ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし ビーマン	カオイトレッシング 塩				
27 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ こまつな ねぎ きくらげ	がらすープ しょうゆ 塩 塩 しょうゆ	589	24.3	278	
	ごはん	こめ				* 白身魚 *			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			白身魚のなかまには、カレイやヒラメ、タラなどがありますが、今日の給食の魚は、ホキという白身魚です。白身魚は、体に吸収しやすいたんぱく質を多く含んでいます。			
28 土	しろみぎかなのマヨネーズやき	たまごなしマヨネーズ	ホキ		しょうゆ しょうゆ				
	やさしいため	あぶら	ベーコン	キャバツ もやし こんにゃく とうもろこし にんじん	しょうゆ 塩 塩 しょうゆ				
	カレースープ	カレールー あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ えだまめ にんじん トマト	がらすープ カレーこ ワイン しょうゆ 塩 塩 しょうゆ				
30 月	ごはん	こめ				592	24.8	260	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 大分県のごちそう料理 *			
	とりてん	こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく		しょうゆ 酒 塩	「とり天」は、鶏肉に下味をつけて、衣をつけて油で揚げた「鶏肉の天ぷら」です。また、「かぼす」は大分県でとれる今の旬の果物です。			
	かぼすあえ	さとう		キャバツ だいこん きゅうり にんじん かぼす	す しょうゆ みりん 塩				
31 火	うおそうめんのすまし汁		うおそうめん とうふ かまぼこ	たまねぎ ねぎ	だし 昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩				
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。 都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。				【8,9月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年) 基準値(中学年)		585	23.7	299	
						650	24.0	350	